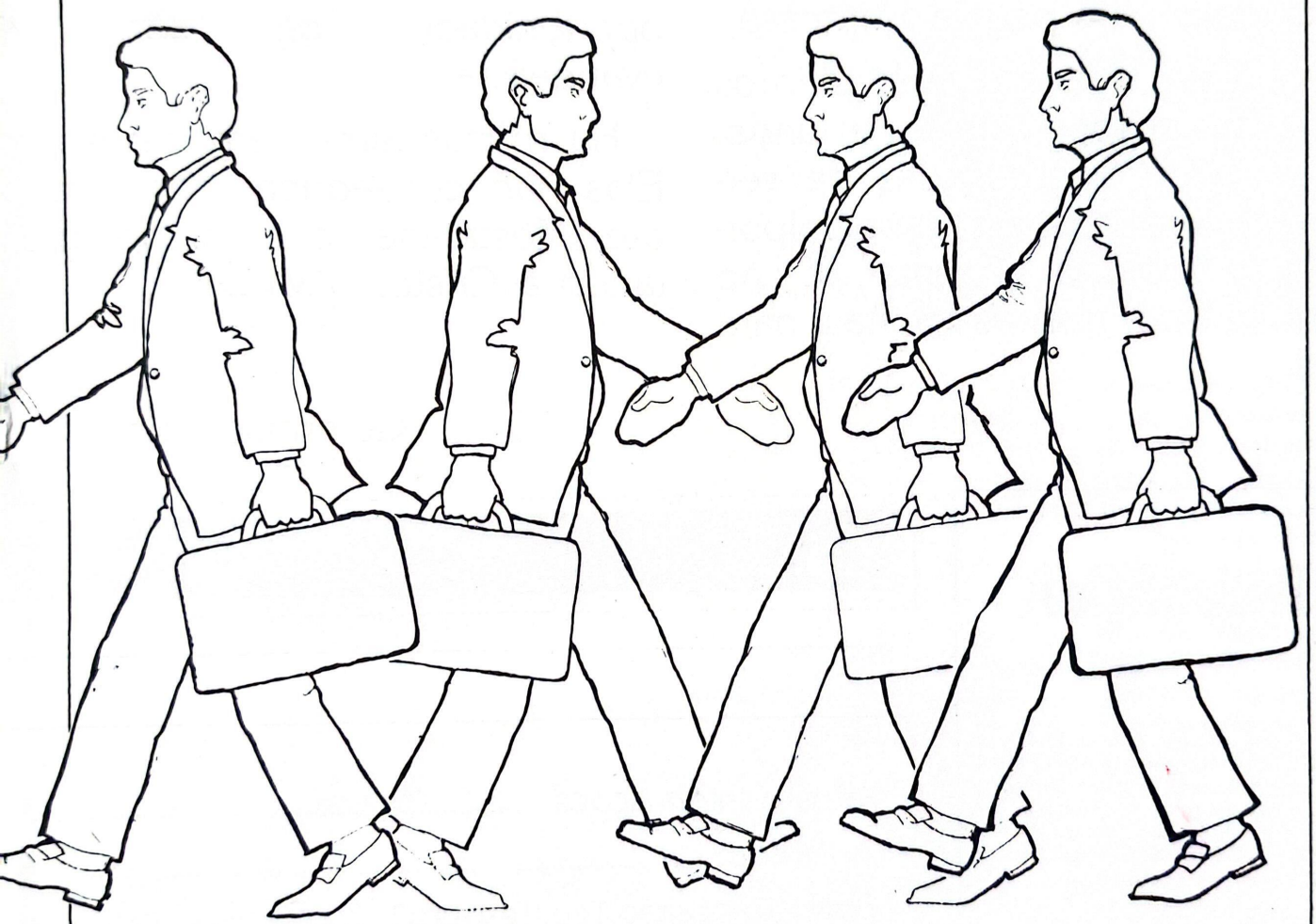
janeiro-março/90

Semeador



Minha Experiência na Colportagem

Editorial

Colportor, Reflita e Prossiga

Todo colportor deve mostrar sua lealdade agora; não deixe a colportagem. Como fiel mensageiro, prossiga firme na divulgação da mensagem pela página impressa.

Estamos vivendo nos últimos dias da história deste mundo. Almas estão necessitadas da verdade e o inimigo quer tirar o colportor do trabalho. Exerça fé no Senhor. Não vire as costas para Deus.

Se você quer evangelizar e não sabe como, aceite o chamado de Jesus. Venha colportar. Você aprenderá a falar com as pessoas e terá oportunidade de ser um evangelista.

Há muitas almas em desespero. Elas não conseguem encontrar a paz. Mostre-lhes o caminho apontando a Cristo. Avante!

Geremias Nunes

Semeador

SEMEADOR - Órgão Oficial do Departamento de Colportagem da IASD - Movimento de Reforma. Editado bimensalmente pela Editora Missionária "A Verdade Presente", Caixa Postal 135 - Rua Flor de Cactus, 140 - 08580 - Itaquaquecetuba, SP. Fone: 464-3888.

Gerente Geral:
Gerson S. de Barros

Redator-Chefe:
Olyntho S. Soares

Redator Executivo:
José Barbosa da Silva

Editor Responsável:
Pasquale Lemmo

Desenhista Gráfico e Fotografia:
Ysrael Castromonte

Diagramação:
Elizeu Silva
Edilson S. Gomes

Toda correspondência deve ser enviada para:
SEMEADOR — Caixa Postal 135 - 08580 - Itaquaquecetuba, SP.

Distribuição gratuita.

Índice

Fatos e Informações 3
A Páscoa 6
Onde Depositas Teu Tesouro? 8
A Um Passo da Eternidade 11
Companheirismo em Família 13
O Processo de Digestão no Estômago - II 15
Diga "Sim" à Vida 18
Atenção! Isto é Interessante Para Você 20
"Assassino do Século" 21
A Chance que Deus me Dá 23

Como de costume, a cada dois anos o Departamento de Colportagem da UNISUL promove cursos nas Associações, buscando uma melhora técnica e espiritual dos colportores, conforme a recomendação do Espírito de Profecia (CE 27).

APASCA

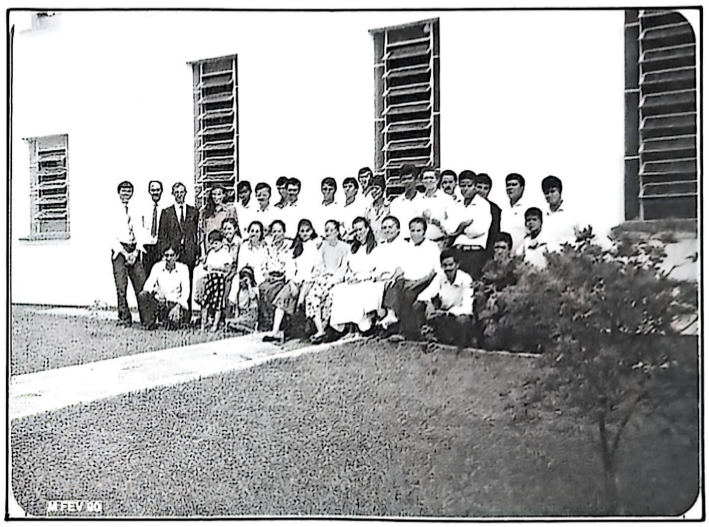
Começando pela Associação Paraná-Santa Catarina, em atenção à solicitação dos colportores no curso anterior, iniciou-se um curso às 9:00h do dia 23 de janeiro de 1990, estendendo-se até 28 do mesmo mês. O evento se deu na sede da Associação, à Rua Davi Carneiro, 277 — Curitiba — PR, com a presença de 55-60 pessoas, entre colportores e candidatos.

Foram dadas aulas de estratégias, táticas e técnicas de vendas. Isto abre a mente dos colportores para se tornarem eficientes. O irmão Nilson Nunes, lider da colportagem na APASCA, deu sua parcela de contribuição com algumas palestras.

Como o objetivo do curso deve ser o de reforçar também a parte espiritual, tivemos vários estudos com a participação de alguns pastores: Vicente de Oliveira, Antônio Pinto, Elias de Souza, Adelaide Rocha e Antônio Thomé. Também esteve presente o irmão Gerson Simões de Barros, gerente da Editora, que realizou a conferência de sexta-feira à noite e domingo.

Após a última conferência, o departamental de colportagem da UNISUL, viajou para Porto Alegre, RS, para realizar o curso da ASSURIG.

ASSURIG



Ao chegar a Porto Alegre percebemos que todos estavam ansiosos pelo evento que se realizou nos dias 30 de janeiro a 4 de fevereiro na sede da Associação, com a presença de 25-30 colportores, aproximadamente.

O irmão Pasquale Lemmo, pastor da Editora, foi representá-la e colaborou muito com a parte espiritual do curso. A parte técnica ficou por conta do departamental de colportagem da UNISUL, apoiado pelo diretor local, irmão Benjamim Cunha.

O destaque ficou por conta do pastor Daniel Rocha, presidente da Associação, que, na sexta-feira, promoveu um almoço de confraternização para os colportores no Restaurante "Boa Saúde".

Após uma semana de estudos, analizando técnicas de vendas e recebendo estudos espirituais nada melhor que um contato com a natureza. No domingo fomos conhecer o Parque Ecológico, onde nos recreamos junto à natureza. Depois os colportores participaram da Santa Ceia que os uniu no propósito de lutar contra a crise econômica que envolve nosso país e partiram animados para o campo de trabalho.

ASPA

Foi nos dias 20 a 25 de fevereiro que se realizou um animado curso de colportagem com a presença de 80 pessoas, entre candidatos e colportores, em São Paulo, SP.

No dia 20, às 9:00h, deu-se início ao curso com representantes de vários departamentos da obra, como da Associação Paulista, UNISUL, Editora, Conferência Geral, sendo

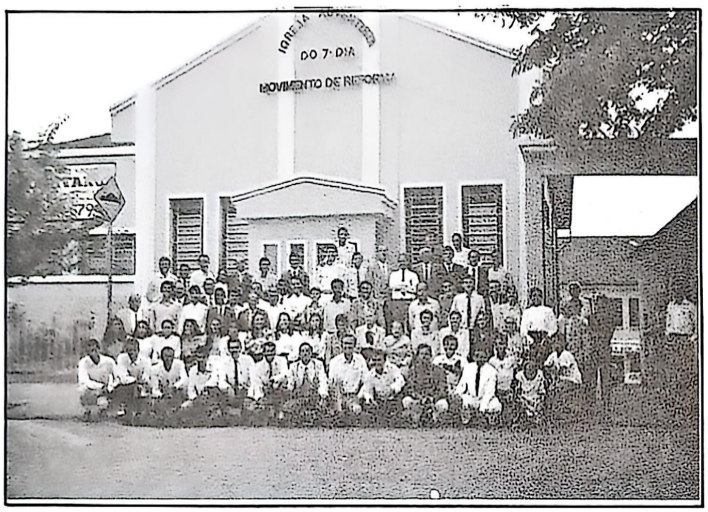
os seguintes irmãos pela ordem já mencionada: Raimundo Gomes, Juracy J. Barrozo, Gerson Barros e Davi Paes Silva, além dos diretores de colportagem da Associação e UNISUL respectivamente.

No decorrer do curso tivemos a participação do pastor Matheus Souza, presidente da Unisul, que nos apresentou um estudo sobre o assinalamento dos 144.000, assunto esse que foi destaque no curso.

Depois de instruções técnicas e espirituais os colportores tiveram seu ânimo provado quando foram levados a uma colportagem prática debaixo de chuva, na sexta-feira e poucos deixaram de participar deste desafio.

No domingo, o departamental da UNISUL sentiu a preocupação dos colportores quanto à situação econômica de nosso país, que dispara o preço do livro, dificultando a venda; deu então uma mensagem de ânimo aos colportores, pois a batalha não é nossa, senão do Senhor. Na despedida, leu Isaías 41:11, 12 e exortou os colportores para que confiem nAquele que nunca perdeu uma batalha.

Após a despedida o departamental da Unisul partiu para Campo Grande, sede da ASSOMAT.



ASSOMAT

Em Campo Grande, MS o curso teve a duração de 5 dias, iniciando na quarta-feira, dia 28 de fevereiro e concluindo no domingo, dia 4 de março.

Como nos demais cursos, a parte técnica ficou por conta do departamental de colportagem da UNISUL, que foi reforçada pelo irmão Jaime Campos, diretor de colportagem da ASSOMAT. O complexo espiritual foi fortalecido pela presença do representante da União Sul, pastor Juracy José Barrozo, que realizou estudos e conferências espirituais.

Os colportores que se encontravam desanimados, por causa da situação econômica do país, concluíram, após o diálogo de domingo, que não adianta ficarem parados. A situação não é boa em todos os lugares e decidiram partir para o campo de trabalho.

O irmão Jaime Campos ficou responsável pela distribuição dos campos na segunda-feira.

O departamental de colportagem da UNISUL, irmão Geremias Nunes, pretende realizar ainda dois cursos: um no Rio de Janeiro, RJ, outro em Vitória, ES. Ele espera que o Senhor o abençoe ao levar a efeito esses planos.

CARTA

Realengo, 6 de dezembro de 1989

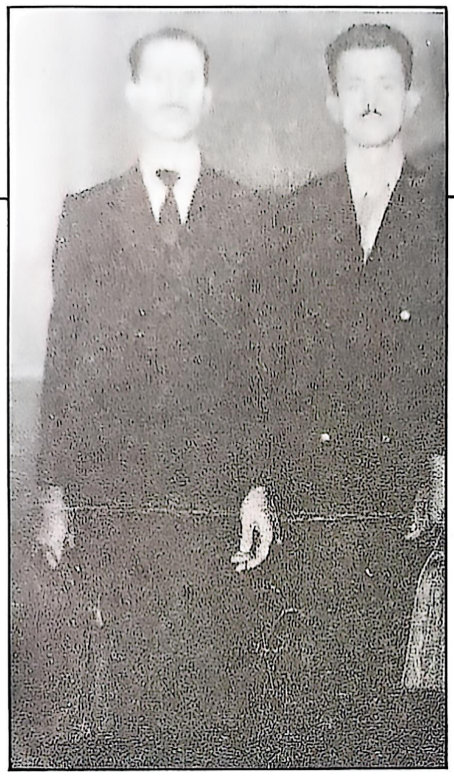
"Mas em todas estas coisas somos mais que vencedores por Aquele que nos amou." Rm 8:37.

Queridos irmãos, meu primeiro contato com a literatura de vocês foi em um passeio que fiz ao campo em fevereiro deste ano. Em abril adquiri oito livros que li com profundo

interesse. Destes oito, três permanecem na minha mesa de cabeceira noite e dia e têm sido o médico mais solicitado. Em outubro, graças ao conhecimento adquirido pelos livros, deixei o alimento cárneo e introduzi em nosso regime tudo que se pode conseguir numa boa feira. Contarei para vocês em breves linhas duas coisas que me impressionaram profundamente. A primeira foi a cura de limão que fiz para meu sogro, cujo dorso estava coberto com dez placas de herpes, caso este que nunca eu vira em toda a minha vida profissional e foram onze anos. O segundo é o caso de minha filha mais velha com um furúnculo na perna. Fiz o emplastro de mel e trigo e o processo de maturação com retirada do carnicão se fez em quatro horas apenas. Eu estou muito, muito grata ao meu bondoso Deus que permitiu chegassem às minhas mãos tais literaturas. A vocês, o meu carinho, respeito e admiração; possam todos os que estão envolvidos nesta santa missão ser alvo das mais copiosas bênçãos. Possam mais e mais pessoas serem esclarecidas para como eu abandonarem os enlatados e as comidas insípidas e usarem os alimentos que também são remédios tão bondosamente deixados por Deus em meio a natureza para nós.

Maraci Estaneck

Minha Experiência na Colportagem



Antônio de S. A. Luz

Eu trabalhava na agricultura. Certa ocasião, lendo um trecho do livro Serviço Cristão (página 121), entendi que as almas precisam ser "caçadas"; não se deve esperar que nos procurem para conhecer a verdade. Assim, resolvi abandonar aquele serviço. Desfiz-me dos apetrechos. da lavoura e adquiri um prospecto de colportagem, por ter compreendido que esse era o melhor meio de levar o conhecimento da verdade às almas carentes.

Iniciei o trabalho em 1953, em Santa Fé do Sul, com meu primo Juvenal. Ele já colportava a três anos consecutivos. Meu primeiro e pior problema era a leitura, mas saí com ele, disposto a aprender. Pedi a Deus que me abençoasse no Seu trabalho. (Jo 14:13). Eu queria aprender a dar a mensagem de salvação às almas.

Quando o Juvenal me pediu para fazer uma oferta dos livros, após tê-lo ouvido em várias apresentações, a única coisa que pude dizer à pessoa que nos ouvia foi que o livro "Bebe para Curar-te" tinha uma receita de limão como sendo capaz de curar mais de 150 enfermidades. Bastou. O dono da casa me pediu a coleção toda. Naquela tarde, a primeira, vendi 7 volumes e vi que Deus atendeu à minha oração. No dia seguinte vendi 29 volumes. Daí em diante minhas vendas eram sempre bem sucedidas.

Em resultado das vendas como meio para a realização do trabalho missionário houve despertamento de várias almas para a verdade. Muitas delas permanecem hoje na igreja, embora outras tenham abandonado.

Posteriormente deixei a colportagem e passei a divulgar livros didáticos. Durante esse tempo não me abandonou o sentimento de não estar trabalhando na obra missionária. E com esse pesar na alma voltei à obra em 1985, em Cáceres, MT.

Agora estou lutando para formar um grupo aqui. Já temos vários interessados. Desejo que Deus me ajude a cumprir meus intentos. Nesse sentido peço aos irmãos que orem para que eu ainda possa ganhar muitas almas para Cristo. (Rm 1:16; Fp 1:12).

A PÁSCOA

E. G. White

O Senhor declarou: "Passarei pela terra do Egito esta noite e ferirei todo o primogênito na terra do Egito, desde os homens até aos animais; e sobre todos os deuses do Egito farei juízos; ...E aquele sangue vos será por sinal nas casas em que estiverdes; vendo Eu sangue, passarei por cima de vós, e não haverá entre vós praga de mortandade, quando Eu ferir a terra do Egito."

Em comemoração a este grande livramento, uma festa devia ser observada anualmente pelo povo de Israel, em todas as gerações futuras. "Este dia vos será por memória, e celebrá-lo-eis por festa ao Senhor: nas vossas gerações o celebrareis por estatuto perpétuo." Ao observarem esta festa nos anos futuros, deviam repetir aos filhos a história deste grande livramento, conforme lhes ordenou Moisés: "Direis: Este é o sacrifício da Páscoa do Senhor, que passou as casas dos filhos de Israel no Egito, quando feriu aos egípcios, e livrou as nossas casas."

Ademais, os primogênitos tanto de homens como de animais deviam ser do Senhor, podendo ser reavidos apenas por meio de resgate, em reconhecimento de que, quando os primogênitos do Egito pereceram, os de Israel, se bem que graciosamente preservados, estiveram, com justiça, expostos à mesma sorte se não fora o sacrifício expiatório. "Todo o primogênito Meu é", declarou o Senhor; "desde o dia em que feri a todo o primogênito na terra do Egito, santifiquei para Mim todo o primogênito em Israel, desde o homem até ao animal: Meus serão". Nm 3:13. Depois da instituição do culto do tabernáculo, o Senhor escolheu para Si a tribo de Levi para a obra do santuário, em lugar dos primogênitos do povo. "Eles, do meio dos filhos de Israel, Me são dados", disse Ele. "Em lugar ... do primogênito de cada um dos filhos de Israel, para Mim os tenho tomado." Nm 8:16. Exigia-se ainda, entretanto, de todo o povo, em reconhecimento da misericórdia de Deus, pagar certo valor pelo resgate do filho primogênito. Nm 18:15 e 16.

A Páscoa devia ser tanto comemorativa como típica, apontando não somente para o livramento do Egito, mas, no futuro para o maior livramento que Cristo cumpriria libertando Seu povo do cativeiro do pecado. O cordeiro sacrifical representa o "Cordeiro de Deus", em Quem se acha nossa única esperança de salvação. Diz o apóstolo: "Cristo, nossa páscoa, foi sacrificado por nós". 1Co 5:7. Não bastava

que o cordeiro pascal fosse morto, seu sangue devia ser aspergido nas umbreiras; assim os méritos do sangue de Cristo devem ser aplicados à alma. Devemos crer que Ele morreu não somente pelo mundo, mas que morreu por nós individualmente. Devemos tomar para o nosso proveito a virtude do sacrifício expiatório.

O hissopo empregado na aspersão do sangue era símbolo da purificação, assim sendo usado na purificação da lepra e dos que se achavam contaminados pelo contato com cadáveres. Na oração do salmista vê-se também a sua significação: "Purifica-me com hissopo, e ficarei puro: lava-me, e ficarei mais alvo do que a neve". Sl 51:7.

O cordeiro devia ser preparado em seu todo, não lhe sendo quebrado nenhum osso; assim, osso algum seria quebrado do Cordeiro de Deus, que por nós devia morrer. Êx 12:46; Jo 19:36. Assim também se representava a inteireza do sacrifício de Cristo.

A carne devia ser comida. Não basta mesmo que creiamos em Cristo para o perdão dos pecados; devemos pela fé estar recebendo constantemente força e nutrição espiritual dEle, mediante Sua Palavra. Disse Cristo: "Se não comerdes a carne do Filho do homem, e não beberdes o Seu sangue, não tereis vida em vós mesmos. Quem come a Minha carne e bebe o Meu sangue, tem a vida eterna". E para explicar o que queria dizer, ajuntou: "As palavras que Eu vos disse são espírito e vida". Jo 6:53, 54 e 63. Jesus aceitou a lei de Seu Pai, levou a efeito em Sua vida os princípios da mesma, manifestou-lhe o espírito, e mostrou o seu benéfico poder no coração. Diz João. "O Verbo Se fez carne, e habitou entre nós, e vimos a Sua glória, como a glória do unigênito do Pai, cheio de graça e verdade". Jo 1:14. Os seguidores de Cristo devem ser participantes de Sua experiência. Devem receber e assimilar a Palavra de Deus de modo que esta se torne a força impulsora da vida e das ações. Pelo poder de Cristo devem ser transformados à Sua semelhança, e refletir os atributos divinos. Devem comer a carne e beber o sangue do Filho do homem, ou não haverá vida neles. O espírito e a obra de Cristo devem tornar-se o espírito e obra de Seus discípulos.

O cordeiro devia ser comido com ervas amargosas, indicando isto a amargura do cativeiro egípcio. Assim, quando nos alimentamos de Cristo, deve ser com contrição de coração, por causa de nossos pecados. O uso dos pães asmos era também significativo. Era expressamente estipulado na lei da Páscoa, e de maneira igualmente estrita observado pelos judeus, em seu costume, que fermento algum se encontrasse em suas casas durante a festa. De modo semelhante, o fermento do pecado devia ser afastado de todos os que recebessem vida e nutrição de Cristo. Assim Paulo escreve à igreja dos coríntios: "Alimpai-vos pois do fermento velho, para que sejais uma nova massa.... Porque Cristo, nossa Páscoa, foi sacrificado por nós. Pelo que façamos festa, não com o fermento velho, nem com o fermento da maldade e da malícia, mas com os asmos da sinceridade e da verdade". 1Co 5:7 e 8.

Antes de obterem liberdade, os escravos deviam mostrar fé no grande livramento prestes a realizar-se. O sinal de sangue devia ser posto em suas casas, e deviam, com as famílias, separar-se dos egípcios e reunir-se dentro de suas próprias habitações. Houvessem os israelitas desrespeitado em qualquer particular as instruções a eles dadas, houvessem negligenciado separar seus filhos dos egípcios, houvessem morto o cordeiro mas deixado de aspergir o sangue nas umbreiras, ou tivesse alguém saído de casa, e não teriam estado livres de perigo. Poderiam honestamente ter crido haver feito tudo quanto era necessário, mas não os teria salvo a sua sinceridade. Todos os que deixassem de atender às instruções do Senhor, perderiam o primogênito pela mão do destruidor.

Pela obediência o povo devia dar prova de fé. Assim, todos os que esperam ser salvos pelos méritos do sangue de Cristo, devem compenetrar-se de que eles próprios têm algo a fazer para conseguir a salvação. Conquanto seja apenas Cristo que nos pode remir da pena da transgressão, devemos desviar-nos do pecado para a obediência. O homem deve ser salvo pela fé, e não pelas obras; contudo, a fé deve mostrar-se pelas obras. Deus deu Seu Filho para morrer como propiciação pelo pecado, Ele manifestou a luz da verdade, o caminho da vida, Ele concedeu facilidades, ordenanças e privilégios; e agora o homem deve cooperar com esses instrumentos de salvação; deve apreciar e usar os auxílios que Deus proveu — crer e obedecer a todas as reivindicações divinas. PP 280-284.

Onde Depositas Teu Tesouro?

Matheus Souza

"Não ajunteis para vós tesouros na Terra, onde a traça e a ferrugem os consomem, e onde os ladrões minam e roubam; mas ajuntai para vós tesouros no Céu, onde nem a traça nem a ferrugem os consomem, e onde os ladrões não minam nem roubam." Mateus 6:19, 20.

"Venho sem demora; guarda o que tens, para que ninguém tome a tua coroa." Apocalipse 3:11.

Cristo nos comprou pelo preço de Seu próprio sangue. Ele pagou o preço de nossa redenção, e se nós lançarmos mão do tesouro, ele nos pertencerá por livre dom de Deus. "Quanto devo ao meu Senhor?" Lucas 16:5. É impossível dizer. Tudo o que temos vem de Deus. Ele põe a mão sobre nossas posses, dizendo: Eu sou o legítimo possuidor de todo o Universo; estes são meus bens. Consagrai-Me a Mim os dízimos e ofertas. Ao trazerdes estes específicos bens como sinal de vossa lealdade e submissão a Minha soberania, Minha bênção aumentará vossa propriedade, e tereis em abundância.

O Único Caminho Para a Prosperidade

"Honra ao Senhor com os teus bens, e com as primícias de toda a tua renda; assim se encherão de fartura os teus celeiros, e transbordarão de mosto os teus lagares." Provérbios 3:9, 10. "Um dá liberalmente, e se torna mais rico; outro retém mais do que é justo, e se empobrece. A alma generosa prosperará, e o que regar também será regado." Provérbios 11:24, 25. "Mas o nobre projeta coisas nobres; e nas coisas nobres persistirá." Isaías 32:8.

Deus está provando cada

alma que diz crer nEle. A todos são confiados talentos. O Senhor deu aos homens os Seus bens, para com eles negociarem. Fê-los Seus mordomos e colocou em sua posse dinheiro, casas e tèrras. Tudo deve ser considerado como os bens do Senhor, e empregado para avançar a Sua obra, para erguer o Seu reino no mundo. Lembrai-vos das palavras: "Ora, além disso, o que se requer nos despenseiros é que cada um seja encontrado fiel." 1 Coríntios 4:2.

Certifiquemo-nos de que não estamos roubando a Deus em nenhum jota ou til, pois que muito se acha envolvido nesta questão. O Senhor faz a proclamação do evangelho dependente dos trabalhos e dos voluntários donativos de todo o Seu povo. Não é menos que sacrilégio um homem tomar do tesouro de Deus para servir-se a si mesmo ou servir a outros em seu negócio regular. Todos devem considerar este assunto na devida luz. Que ninguém, quando levado a apuros, tome dinheiro consagrado a fins religiosos, e dele se sirva para sua vantagem, tranquilizando a consciência com dizer que o restituirá nalgum tempo futuro. Deus deu direções especiais quanto ao uso do dízimo. A porção que Deus reservou para Si não deve ser desviada para qualquer outro fim senão esse que Ele especificou. Que ninguém se sinta na liberdade de reter seu dízimo, para usá-lo segundo o seu próprio juízo. Não o devem usar para si mesmos numa emergência, nem aplicá-lo no que julgarem apropriado, mesmo nisso que considerem como a obra do Senhor. O dízimo é sagrado, reservado por Deus para Si mesmo. Deve ser trazido ao Seu tesouro, a fim de ser usado para manter em Seu trabalho os obreiros evangélicos. Por muito tempo o Senhor tem sido roubado porque há os que não reconhecem que o dízimo é a porção por Ele reservada. Lede cuidadosamente o terceiro capítulo de Malaquias e vede o que Deus diz acerca do dízimo. Se nossas igrejas se puserem ao lado da palavra do Senhor, e forem fiéis em pagar o dízimo à Sua tesouraria, mais obreiros serão admitidos no trabalho ministerial. O dízimo pertence ao Senhor, e os que nele tocam serão punidos com a perda de seu tesouro celestial, a menos que se arrependam. Deus não mudou; o dízimo deve ainda ser usado para a manutenção do ministério. O abrir novos campos requer mais eficiência ministerial do que a que temos agora, e tem de haver meios no tesouro.

Fidelidade

Cada membro da igreja deve ser ensinado a ser fiel em pagar um dízimo honesto. "Trazei todos os dízimos à casa do tesouro, para que haja mantimento na Minha casa, e depois fazei prova de Mim, diz o Senhor dos exércitos, se Eu não vos abrir as janelas do céu, e não derramar sobre vós tal bênção, que dela vos advenha a maior abastança." Malaquias 3:10.

"Deus ... confiou meios aos homens. Dá-lhes a capacidade de ganhar riquezas....

"O dinheiro não nos foi dado para honrarmos e glorificarmos a nós mesmos. Como mordomos fiéis devemos usá-lo para a honra e glória de Deus." MM/59, 160.

Agora é o Tempo de Deus

"É rematada loucura deixar até quase à hora da morte a preparação para a vida futura. É também um erro grave protelar a resposta aos apelos de liberalidade para a obra de Deus, até o tempo de transferir a outros a mordomia." MM/59 162.

"A todos é concedido o tempo da graça, a fim de que todos possam formar caracteres para a vida eterna. A todos será dada a oportunidade para decidirem para a vida ou para a morte....

"Agora é o tempo da graça. Agora é o dia da salvação. Agora, sim agora é o tempo de Deus." MM/59 179.

Não temos senão o curto espaço de uma existência aqui, e não sabemos quão breve a seta "traiçoeira" da morte nos pode ferir o coração. Não sabemos quão pronto seremos chamados a abandonar o mundo e todos os seus interesses. Estende-se diante de nós a eternidade. A cortina está a ponto de se erguer. Uns poucos anos apenas, e para todos os

"Venho sem demora; guarda o que tens, para que ninguém tome a tua coroa." *Jesus Cristo.*

que ora são contados entre os vivos, sairá o decreto.

Se tendes roubado a Deus, fazei a restituição. Tanto quanto possível, endireitai o passado, e então pedi ao Senhor que vos perdoe. Não quereis restituir a Deus o que Lhe pertence, antes que este ano passe para a eternidade com este triste registro?

É Inútil Acumular Tesouros na Terra

"O Senhor me mostrou em visão, reiteradas vezes, que é contrário à Bíblia fazer qualquer provisão para nossas necessidades temporais no tempo de angústia. Vi que se os santos tivessem alimento acumulado por eles, ou nos campos, no tempo de angústia, quando a espada, a fome e pestilência estão na Terra, seria tomado deles por mãos violentas, e estranhos ceifariam os seus campos. Será para nós, então, tempo de confiar inteiramente em Deus, e Ele nos sustentará. Vi que nosso pão e nossa água serão certos nesse tempo, e que não teremos falta nem padeceremos fome. O Senhor me mostrou que alguns de Seus filhos ficariam com medo ao ver elevar-se o preço dos alimentos, e comprariam alimento a fim de guardá-lo para o tempo de angústia. Então, num tempo de necessidade, eu os vi dirigir-se a seu alimento e olhar para ele, e eis que criara vermes e estava cheio de criaturas vivas, sendo impróprio para o uso. — To Those Who Are Receiving the Seal of the Living God, 13/1/1849." MM/77 179.

"Casas e terras serão de nenhuma utilidade para os santos no tempo de angústia, pois terão de fugir diante de turbas enfurecidas, e nesse tempo suas posses não podem ser liberadas para o avançamento da causa da verdade presente....

"Vi que se alguém se apegar a sua propriedade e não inquirir do Senhor quanto ao seu dever, Ele não fará conhecido esse dever, sendo-lhes permitido conservar sua propriedade, e no tempo da angústia isto virá sobre eles como uma montanha para esmagá-los, e eles procurarão dispor dela, mas não será possível. ... Se desejassem ser ensinados, Ele os ensinaria, em tempo de necessidade, quando vender e quanto vender." PE 56, 57. MM/77 179.

O Perigo da Dívida

"Importa não acumular dívidas período após período. A mais alta espécie de educação que se possa ministrar, é fugir de incorrer em débitos, como evitaríeis a doença. Quando passa ano após ano, e não há sinal de diminuir a dívida, antes aumentando, é preciso fazer alto." 2TS 469, 470.

"Não é genuíno nenhum arrependimento que não opere a reforma....

"O cristão deve representar pèrante o mundo, nos negócios de sua vida, a maneira por que o Senhor Se conduziria em empreendimentos desse gênero. Os que professam ser seguidores de Cristo, e são injustos nos tratos, estão dando falso testemunho do caráter de um Deus santo, justo e misericordioso ..." MM/59 132.

Tudo Sobre o Altar

"Então os meus olhos foram afastados da glória e foi-me indicado o remanescente na Terra. Disse-lhes o anjo: 'Quereis escapar às sete últimas pragas? Quereis ir para a glória e desfrutar tudo que Deus tem preparado para os que O amam e estão dispostos a sofrer por Seu amor? Então tereis de morrer para que possais viver. Preparai-vos, preparai-vos, preparai-vos. Precisais ter maior preparo do que até agora, pois o dia do Senhor vem, terrível tanto em ira como em vingança, para desolar a Terra e destruir dela os pecadores. Sacrificai tudo a Deus. Deponde tudo sobre o Seu altar — o eu, a propriedade e tudo o mais — como um sacrifício vivo. Tudo é reclamado para entrar na glória. Acumulai para vós um tesouro no Céu, onde nem os ladrões roubam nem a ferrugem consome. Tereis de ser participantes dos sofrimentos de Cristo aqui, se esperais participar com Ele de Sua glória no além.' " PE 66, 67.

Que o Senhor nos abençoe para que possamos aproveitar esses últimos momentos de graça, fazendo tudo que está ao nosso alcance para apressar a volta de Jesus. Amém.

"É contrário à Bíblia fazer qualquer provisão para nossas necessidades temporais no tempo de angústia ..... Nosso pão e nossa água serão certos nesse tempo." *E. G. White.*

A UM PASSO DA ETERNIDADE

D. S. F. BOARIM

Oh Senhor! Que mundo traiçoeiro!
Vivemos cercados de influências malignas, fortes e dominadoras.
Quem há que escape destas influências?
As tentações fustigam a todos, indistintamente, e todos pecam.
O mundo jaz no maligno.
Os homens maquinam o mal, exaltam o ego, desprezam o próximo,
Desconhecem a Deus, descrêem da verdade.
E o pior de tudo é que não compreendem seu perigo,
Não compreendem que nada sabem,
Não compreendem sua loucura!

Quando despertaremos para esta realidade urgente?
Parece que dormimos indiferentes à eternidade.
Somos pó e cinza. A vida é transitória,
O destino é um só.
Há muito que fazer.
Há também muito que não fazer.
Onde achar responsabilidade e honestidade?
Onde achar diligência e sinceridade?
Onde achar a fé e o amor da Bíblia?
Onde achar a Bíblia prática, real e eficaz?

Não adianta meramente possuir a Bíblia e a Verdade,
Não adianta meramente ostentar o título de cristão,
Não adianta professar crença; professar e até enfatizar a religião de Cristo.
É necessário que a Verdade nos possua.
É necessário que o Evangelho domine a existência
Em sua espontaneidade, em sua beleza, em sua certeza.

Em cada momento reside o privilégio de crescer,
Privilégio que poucos aproveitam.
Cada momento merece ser respeitado como o último,
E investido como o primeiro.
Cada momento é uma concessão de graça
Para progredir e promover o progresso,
Para ser salvo e para salvar.

Como aproveitar o tempo?
Não há assunto tão importante, tão necessário, mas tão negligenciado.
A ciência de usar o tempo é a própria substância da vida;
É a própria sabedoria aplicada.
Como utilizar ao máximo nosso potencial,
E como utilizá-lo da melhor maneira possível?
Como fazer mais e melhor no mínimo de tempo?

Quantos vivem sem objetivo!
Quantos estão destinados ao esquecimento eterno!
Quantos, sob nossos pés, já caíram nesse esquecimento!

Como viver plenamente?
Como não desperdiçar tempo?
Como não desperdiçar talentos?
Como não desperdiçar palavras?
Como progredir de fato?
Como salvar almas?

Senhor, só Tu podes, só Tu sabes!
A Ti pertence a eternidade,
A Ti pertence a sabedoria.
Só por Ti poderemos entender
A maior de nossas necessidades,
E só contigo poderemos viver
De modo verdadeiramente honrável e produtivo.
Vem nos conscientizar de que nada somos;
Vem nos conscientizar de que nossa força é fraqueza,
Nosso saber é ignorância,
E nosso dinheiro é mísera ilusão.
Fortalece em nós, cada vez mais, a convicção
De que sem Ti somos desvalidos e improdutivos;
Sem Ti não há esperança, não há alegria, não há paz.

Por que, então, viver sem Ti, Senhor?
Por que trocar o conforto de Tua presença
Por fantasias, prazeres ou formas sem valor?
Por que preferir o mundo,
Preferir nossas conveniências?
Por que continuarmos indiferentes?
Para que nos entregarmos a meras formalidades?

A porta da Eternidade está logo adiante de nós.
Logo daremos o passo de que não há retorno;
Não há retorno;
Não há retorno.
A oportunidade é hoje;
É agora.
Precisamos saber, precisamos escolher, precisamos mudar.

Senhor, para quem iremos?
Tu tens a palavra da Vida Eterna.
Onde encontrar refúgio senão em Ti?
Onde encontrar garantia senão em Ti?
Nosso mundo é fantasia, mas Tu és real.
Nosso mundo marcha celeremente para a destruição;
Mas Teu braço estendido mostra-nos o caminho da libertação,
O caminho da Verdade,
O caminho da Vida.

Faze de nosso coração morada de Teu amor.
Ensina-nos a acolher-Te como hóspede sempre bem-vindo.
Não só como hóspede, mas como Senhor;
Para dominar nossos impulsos,
Conduzir nossas afeições
E reinar soberanamente em nossa existência.

Queira guiar-nos através do mar tempestuoso da vida,
De modo que aprendamos a enfrentar provações,
A sofrer reveses,
A sofrer desatenções, e indiferenças
E a sofrer agressões
Sem murmurar, sem desanimar e sem perder de vista o Teu amor.

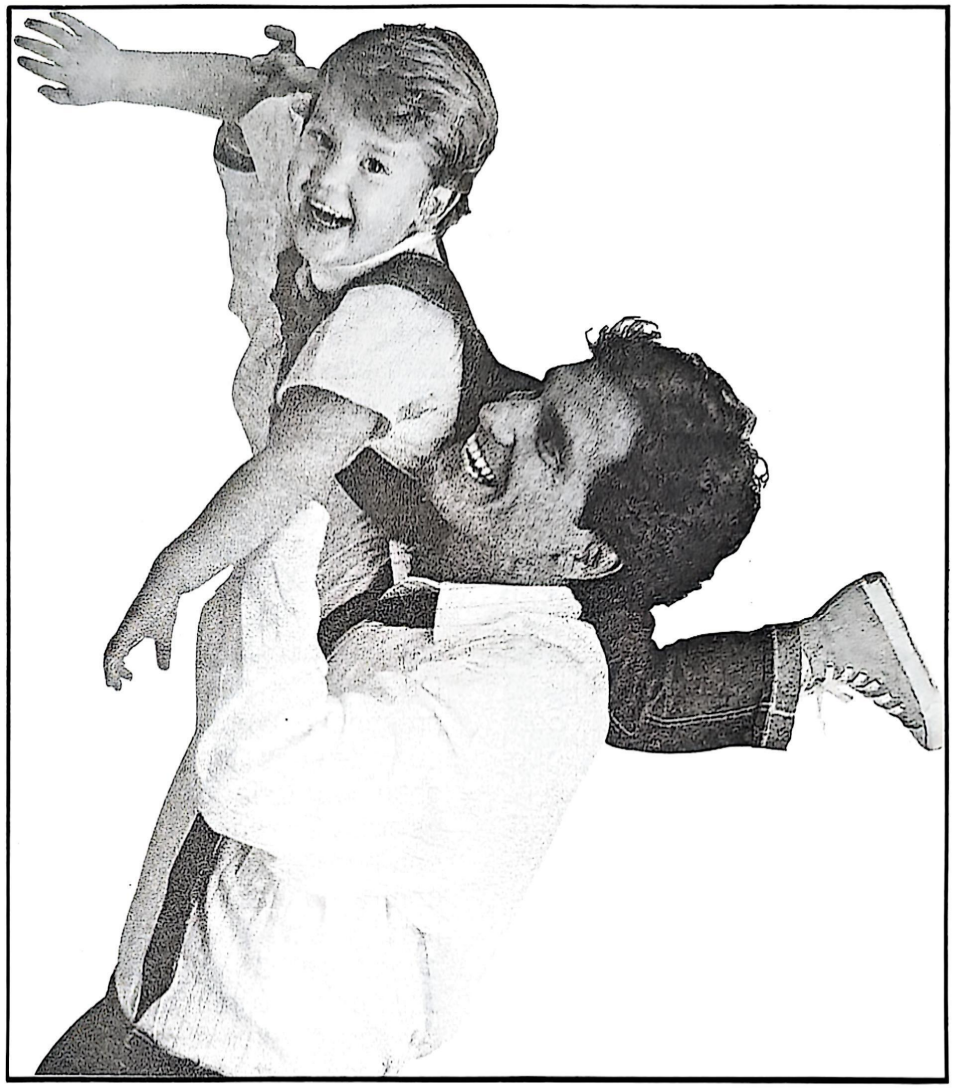
Vem ensinar-nos a elevada ciência de viver;
Viver no pleno sentido da palavra.
Para que o derradeiro momento me encontre preparado,
E a eternidade me encontre salvo:
Salvo do egoísmo;
Salvo da minha morte;
Salvo pela Tua graça;
Salvo pelo amor que redime;
Salvo, eternamente.

Devem os Pais Familiarizar-se com os Filhos — Alguns pais não compreendem os filhos, e não se relacionam verdadeiramente com eles. Existe com freqüência grande separação entre aqueles e estes. Caso penetrassem os pais mais plenamente no sentimento dos filhos e verificassem o que lhes está no coração, isto exerceria sobre eles uma influência benéfica.

Pai e mãe devem trabalhar unidos em plena simpatia mútua. Devem fazer-se companheiros dos filhos.

Os pais devem estudar a maneira melhor e mais bem sucedida de ganhar o amor e a confiança dos filhos, a fim de poderem guiá-los no caminho direito. Devem eles refletir o sol do amor na família.

Encorajamento e Louvor — As crianças gostam de ter companhia e raramente se podem divertir sozinhas. Anseiam simpatia e ternura. O que lhes dá prazer, elas crêem que



COMPANHEIRISMO EM FAMÍLIA

também o dá à mãe; e é natural que a ela se dirijam com suas pequeninas alegrias e pesares. A mãe não deve ferir-lhes o coraçãozinho tratando com indiferença essas coisas que, embora insignificantes para ela, são de grande importância para as crianças. A simpatia e aprovação que ela lhes dispensa, são preciosas. Um olhar de aprovação, uma palavra de animação ou louvor, serão como um raio de sol em seu coraçãozinho, tornando-as às vezes felizes em todo o dia.

Influências serão exercidas sobre elas a fim de aliená-las de vós, e cumpre-vos contrabalançá-las. Ensinai-lhes a fazerem de vós seus confidentes, segredem-vos elas ao ouvido suas provas e alegrias.

Os filhos seriam poupados a muitos males, fossem eles mais familiares com seus pais. Estes devem estimular neles a disposição de ser abertos e francos com eles, a lhes levarem suas dificuldades, e quando se acharem perplexos quanto à direção certa a tomar, a exporem a questão diante de seus pais, tal como eles a vêem, pedindo-lhes conselho. Quem é tão capaz de ver e indicar o perigo que eles correm, como os pais? Quem pode, como eles, compreender o temperamento particular de seus filhos? A mãe que observou toda disposição de espírito desde a infância, estando assim familiarizada com a natural inclinação, está mais bem preparada para aconselhar seus filhos. Quem pode dizer tão bem quais os traços de caráter a combater e restringir, como a mãe, ajudada pelo pai?

Privando-os do tempo que lhes pertence por direito, estais lhes roubando a educação que deviam receber de vossas mãos.

Devem Ser Confidentes dos Filhos — Os pais devem animar os filhos a confiar neles, e desabafar com eles o coração quando têm desgostos e em suas diárias contrariedades e provas.

Instruí-os bondosamente, e ligai-os ao vosso coração. É um tempo crítico para as crianças.

"Falta Tempo" — "Falta tempo", diz o pai; "não tenho tempo de dedicar-me à instrução de meus filhos; não tenho tempo de dedicar-me a prazeres sociais domésticos." Então não devíeis ter tomado sobre vós a responsabilidade de uma família. Privando-os do tempo que lhes pertence por direito, estais lhes roubando a educação que deviam receber de vossas mãos. Se tendes filhos, tendes uma obra a fazer, em união com a mãe, na formação do caráter deles.

Eis a afirmação de muitas mães: "Não tenho tempo de estar com meus filhos." Então por amor de Cristo despendei menos tempo para vossa indumentária. Negligenciai vosso adorno pessoal, e o fazer e receber visitas. Negligenciai cozinhar uma variedade interminável de pratos. Mas nunca, nunca negligencieis vossos filhos. Que é a palha em face do trigo? Que nada se interponha entre vós e os melhores interesses de vossos filhos.

Sobrecarregadas de muitos cuidados, as mães sentem que não podem às vezes dedicar tempo para instruir seus pequeninos, e dispensar-lhes amor e simpatia. Lembrem-se elas, no entanto, de que, se os filhos não encontram nos pais e no lar aquilo que lhes satisfaz o desejo que experimentam de afeto e companheirismo, volvem-se para outras fontes, onde tanto a mente como o caráter podem perigar." LA 190-192.

O Processo de Digestão no Estômago

Pasquale Lemmo

Depois de mastigado e misturado com a saliva, o alimento passa para o estômago, onde é realizada a outra etapa de sua digestão. A saliva e os próprios sucos dos alimentos empurram e lubrificam a passagem, de forma que a transferência é feita quase que espontânea. Uma válvula se abre quando chega o alimento e permite sua entrada para o estômago, e logo se fecha para impedir que o alimento volte para o esôfago. A passagem da boca para o estômago é feita rapidamente.

"O estômago constitui apenas um ponto de parada no complicado processo digestivo pelo qual a alimentação é convenientemente triturada de modo a poder ser absorvida como alimento pelo organismo. O estômago parece realizar, por exemplo, um trabalho digestivo consideravelmente menor do que os intestinos....

"Antes de o primeiro bolo alimentar chegar ao estômago, este geralmente já começou a movimentar-se, em sinal de expectativa, e a produzir suco gástrico. Tais atividades são iniciadas pelo sistema nervoso depois que o cérebro foi estimulado pela visualização, pelo cheiro, ou mesmo pela idéia de alimento." Carter Richard, **O Corpo Humano** p. 222, 225.

"Agora é o estômago que se senta à mesa por quatro horas ou mais. O suco gástrico e enzimas são completamente misturados pelos movimentos do estômago." Dr. Herbert M. Shelton.

"Dentro do estômago existe um ácido tão corrosivo que seria capaz de empolar a palma da nossa mão. Existe nele também uma substância protetora tão eficaz que praticamente nada pode penetrar nas paredes do estômago... inclusive o ácido.

"O que há de mais notável no estômago é o seu suco, do qual o componente mais conhecido é o poderoso ácido clorídrico: Quando umedecido por esse suco e esmagado pelos movimentos peristálticos do estômago, o mais duro alimento perde sua consistência característica e torna-se parte de uma papa cinzenta chamada quimo. As enzimas encontradas no suco gástrico ajudam na transformação química do alimento.

"Como consegue o estômago evitar de ser digerido por sua própria secreção? A resposta parece ser um muco ultra-resistente, que protege a mucosa do estômago." Carter Richard, **O Corpo Humano** p. 222, 225.

"No estômago o alimento é misturado ao ácido clorídrico e elementos químicos digestivos" Dr. David Reuben. "As células do estômago fabricam enzimas que ajudam a digestão das proteínas." J. D. Ratcliff.

"Aproximadamente três litros de suco gástrico são produzidos diariamente." J. D. Ratcliff.

"É necessário que respeitemos nossas limitações enzimáticas em nossa prática alimentar, se desejamos ter uma

boa saúde." Dr. Herbert M. Shelton. Daí a importância de que a ptialina, enzima da saliva, que atua nos amidos, e a pepsina, enzima do estômago que inicia a digestão das proteínas, façam o trabalho que lhes corresponde no lugar e no tempo devido. Qualquer interferência nesse processo tende a destruir a harmonia e a eficiência do processo digestivo.

"A massa alimentar, que no estômago é reduzida a quimo, não está todavia preparada para a absorção pelo sangue. O alimento passa para o intestino, onde tem lugar a obra finai da digestão." Dr. Herbert Shelton.

Antes de prosseguir e acompanhar os passos seguintes deste maravilhoso processo, consideremos por um pouco os erros que são cometidos durante o processo da digestão no estômago, e suas conseqüências sobre a saúde.

Os grandes inimigos da saúde no processo da digestão no estômago são:

1. Misturas complexas e incompatíveis do tipo:

a) açúcar, leite, ovos como ingredientes no mesmo prato;

b) doce com salgado na mesma refeição;

c) frituras, refogados e molhos;

d) muita variedade de alimentos na mesma refeição, especialmente de proteína;

e) enlatados e produtos de confeitaria.

Todas estas complexas misturas tendem a produzir pouco a pouco um enfraquecimento dos órgãos digestivos, azia, indisposição, dor de cabeça, fermentação, irritação etc.

2. Comer demais. É um dos inimigos mais fortes e produz efeitos negativos sobre a saúde, muito pior que o trabalhar em excesso. A sociedade nos estimula a comer em excesso através da propaganda dos órgãos de imprensa, da televisão, das festas com seus estimulantes aperitivos, doces etc. E quantas vezes grandes estadistas, atletas, políticos, médicos, artistas, cuja influência atinge milhões, permitem utilizar seu nome para a promoção de um alimento não saudável para o organismo humano! Bem disse o apóstolo certa ocasião: "Os homens vão de mal a pior, enganando e sendo enganados." Obesidade, enfraquecimento da memória, incapacidade digestiva, envenenamento do sangue, enfraquecimento das funções do fígado e intestinos, perturbações digestivas e nervosas, pressão alta, enfraquecimento das funções do coração e predisposição para as enfermidades crônicas do aparelho digestivo são algumas das conseqüências do comer em excesso, mesmo que o alimento seja de boa qualidade.

3. O costume de beliscar entre as refeições é muito prejudicial. Comer balas, doces, bombons, bolo, pastel, torta e mesmo fruta entre uma refeição substanciosa e outra, tende a perturbar a digestão que se processa no estômago, estabelecendo um clima propício para fermentação. Beber líquidos junto às refeições ou logo após, tende a produzir o mesmo resultado.

4. A digestão no estômago é perturbada pela aplicação a estudo ou trabalho que exija atenção, imediatamente após a refeição.

5. Se o alimento não foi bem mastigado, se a ptialina não realizou cabalmente seu trabalho, se o alimento não foi preparado devidamente no estômago, a digestão neste será incompleta e dificultada.

6. No entanto, são as emoções descontroladas, os estados de ansiedade e depressão contínua que geram os grandes distúrbios digestivos. Afetam as secreções enzimáticas e os movimentos mecânicos; influem tremendamente em tornar a digestão um processo destinado a intoxicar o sangue, enfraquecer a mente, desequilibrar a circulação, estabelecer um processo de putrefação no intestino grosso e muitas enfermidades crônicas.

"A emoção causa distúrbios até mesmo no estômago mais bem cuidado. O tipo do distúrbio depende da natureza da tensão nervosa. Por exemplo: dois trabalhadores são severamente punidos pelo patrão. O estômago de um reage como se ele tivesse dado cinco voltas na montanha-russa. O primeiro homem zanga-se. Nesta situação seu estômago se agita furiosamente, torna-se vermelho como fogo e esparge ácido nas vísceras. Por outro lado, o

"O estado mental tem muito que ver com a saúde do corpo e especialmente com a saúde dos órgãos digestivos."
E. G. White.

homem de estômago fraco fica mais amedrontado do que zangado, e seu estômago permanece quieto, sem suficiente sangue, nauseado, numa inatividade lamentável.

"A preocupação afeta a circulação, o coração, as glândulas e todo o sistema nervoso. Nunca conheci um homem que morresse de excesso de trabalho, mas conheci muitos que morreram de dúvida.

"A maior parte das indigestões são emocionais. Quando ficamos agitados — pela cólera, pelo medo, o ciúme, e outros motivos — o alimento fermenta e entram venenos no sangue em vez dos materiais de que precisamos para a saúde física e mental." J. D. Ratcliff, O Corpo Humano.

O controle das emoções, a paz interior, relacionamento sincero e correto com as pessoas com quem entramos em contato, um vivo e ardente ideal a ser alcançado, tranqüilidade no lar, paz com Deus e meditações sublimes, são necessários para se obter o controle emocional. "O estado mental tem muito que ver com a saúde do corpo, e especialmente com a saúde dos órgãos digestivos." E. G. White, 1BC 1112.

"A energia elétrica do cérebro", disse E. G. White, "suscitada pela energia mental, vivifica o organismo todo, e assim é de inestimável auxílio na resistência à moléstia." Ed 197.

O estômago é o órgão de que a maior parte das pessoas se queixam. Poucos podem dizer: "Vai tudo bem com meu estômago". Os remédios que proliferam nas farmácias notadamente os anti-ácidos, atestam que são praticados inúmeros erros na alimentação, no trabalho e no controle das emoções, e gerando nesse órgão problemas graves, que trazem dor, tristeza, aflição e perda da saúde a milhões. Sentado na dor da aflição, amargura de não poder comer de tudo porque o estômago não tem força suficiente, é tempo de você pensar e considerar.

O ..... relacionamento sincero e correto com as pessoas..... um vivo e ardente ideal ..... tranquilidade no lar, paz com Deus e meditações sublimes são necessários para se obter o controle emocional.

Muito antes que o estômago lhe trouxesse tais dificuldades, você lhe deu muito trabalho com seus erros de alimentação e método de vida.

7. "Doutor, não vai me receitar remédio para meus problemas de estômago?" — disse uma paciente em tom de desespero. "Sim", respondeu calmamente o médico, "e os remédios que lhe vou receitar são os mais eficazes". "Então diga, doutor", clamou a paciente. "Está bem", disse o médico. "Então preste atenção:

1. Você deve comer no máximo três vezes ao dia, duas porém seria preferível.
2. É preciso também diminuir a quantidade de alimento, abandonando os pratos requintados, fritos, refinados, bolos e o excesso de massas. Coma alimentos simples, integrais, sem condimentos, com abundância de frutas e verduras cruas.
3. Quando necessário, passe alguns dias com sucos de frutas, e não esqueça de omitir uma ou duas refeições, especialmente quando se sente indisposta, sem fome ou com problemas emocionais.
4. Não se preocupe com muitas variedades na mesma refeição; três ou quatro pratos diferentes são suficientes.
5. As refeições devem ser um período de calma, de conversa alegre e animadora, e seguida de breve caminhada.
6. Os pensamentos e a imaginação devem ser úteis, proveitosos, que tragam felicidade íntima e paz com Deus. O coração alegre é bom remédio, diz Salomão."
7. E quando a paciente estava saindo, o médico acrescentou: "Não se esqueça de beber água em abundância, especialmente de manhã em jejum, e junte a esse tratamento chás digestivos, o hábito de respirar bem e força de vontade para se curar."

Quando a paciente saiu, o médico dirigiu-se ao jovem estagiário que estava ao seu lado e disse-lhe: "Está comprovado, desde a antigüidade, que quem segue esta receita se cura de azia, indigestão, dor de cabeça, dor de estômago, gastrite, digestão lenta, gases, úlceras e muito mais."

A você, caro leitor, apresentamos a mesma receita, com a certeza de resultados seguros e positivos. Tente, é para o seu próprio benefício.

Agora, retomemos a jornada. O passo seguinte nos revela o processo digestivo que ocorre no intestino delgado.

Diga "Sim" à Vida

MICHAEL DRURY

Poucas pessoas se propõem deliberadamente a deixar passar despercebida a maravilha e a riqueza da vida, mas é insidiosamente fácil que isso aconteça. Um adiamento daqui, um desvio dali, uma retirada hesitante ... e eis uma vida ressecada, por trás de uma muralha de negativas: não, não posso; não quero; estas coisas não acontecem; eu nunca vou a festas grandes; nunca me casarei com uma mulher que tenha obtido sucesso profissional; nunca mais falarei com ele.

Conheço uma mulher brilhante que teve uma vida plena e maravilhosa. Perguntei-lhe uma vez se ela poderia escolher a lição mais importante que aprendera. Ela ficou calada um instante e depois disse:

"Nunca" é um ladrão astucioso que empobrece o espírito.

— Posso.

É que todas as coisas que se imaginam que

nunca acontecerão **acabam** acontecendo. E todas as coisas que a pessoa imagina que nunca fará, **acaba** provavelmente fazendo.

Ela, naturalmente, não queria dizer com isso que não se devem fazer escolhas, pró e contra. Sem algumas rejeições, algumas fronteiras para dar forma à vida, cada pequena decisão se transformaria numa crise grave: se se deve ir ou vir, agir ou esperar, falar ou guardar silêncio.

Mas **nunca** é outra coisa.

Nunca se aventurar para além das fronteiras e pôr-se à prova em face da experiência? Nunca ler um livro do qual se está predisposto a não gostar? Nunca viajar de avião, porque algumas pessoas morrem em desastre?

"Eu tinha construído meu próprio muro de Berlim."

"Nunca" é um ladrão astucioso que empobrece o espírito. Nascemos todos para possibilidades não especificadas, que estão à nossa frente, esperando. Entretanto, muitas vezes a simples enunciação de uma coisa se instala como prática e princípio, e as possibilidades se restringem e paralisam. Dizer: "Eu nunca estive no exterior", é inofensivo; mas desde o momento em que passamos a dizer: "Eu nunca viajo para o exterior", e depois: "Eu nunca viajarei para o exterior", estamos sendo roubados sob as nossas próprias vistas.

Uma amiga cujo trabalho às vezes a leva a visitar países estrangeiros costumava passar horas de tédio em quartos de hotel durante o seu tempo de folga. "Eu tinha uma engenhosa série de razões para não sair", diz ela agora. "Não conhecia o idioma; era uma mulher sozinha viajando a serviço e não tinha tempo para divertir-me. Eu tinha construído meu próprio Muro de Berlim."

Um dia, em Atenas, supondo que ela desejaria visitar a cidade, um empregado do hotel lhe deu um mapa da cidade. Nele estavam claramente marcados o hotel e os grandes monumentos históricos. Minha amiga olhou para o mapa e pensou: "Mas ... este edifício fica apenas a três quadras daqui. Não posso de modo algum me perder e posso voltar a hora que quiser."

De certo modo, ela nunca voltou. O muro tinha sido derrubado, e seu mundo particular se ampliou. Ela aprendeu a conhecer não só as cidades estrangeiras como o seu povo. Descobriu que a verdadeira comunicação vai muito além do idioma.

Eis um dos aspectos satisfatórios de pôr termo às negativas impostas por iniciativa própria; mais do que a libertação de alguma coisa, é a libertação **para** alguma coisa — para a realização, para o autoconhecimento.

Há pouco tempo, minha mãe e eu resolvemos viajar no bonde aéreo entre Palm Springs, no deserto da Califórnia, e o alto da Montanha São Jacinto, a uma altitude de 3.293 metros. Numa bomba de gasolina onde paramos para pedir informações, o empregado disse:

— Nunca hei de andar nisso.

— Por que não? — perguntei eu.

— Guio-me pelos pressentimentos — disse ele. — E tenho um mau pressentimento quanto a bondes aéreos.

Confesso que a experiência em si mesma — a rápida e silenciosa ascensão num carro de janelas de vidro, que dava à pessoa uma relação nova e inédita com o mundo em que vivia — não foi o tempo todo agradável. Entretanto, era estimulante, com um sabor de nova dimensão.

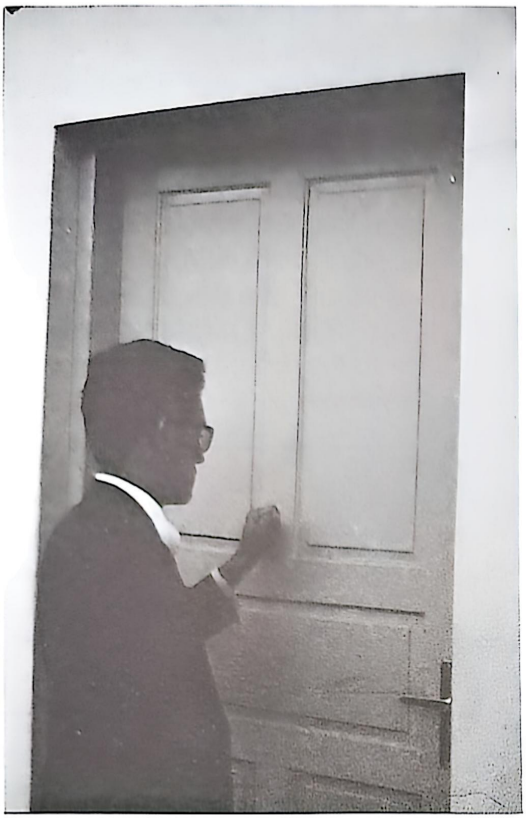
Os pressentimentos podem ..... transformar-se em muros, se não forem ..... reexaminados.

É possível que o homem da bomba de gasolina tivesse razão ... do seu ponto de vista. Mas os pressentimentos podem muito facilmente transformar-se em muros, se não forem ocasionalmente reexaminados.

É essa a palavra-chave: **reexaminar**. Evidentemente, as negativas são às vezes apropriadas e necessárias. Mas qualquer posição pode ser superada. A criança que diz: "Os adultos nunca se divertem; eu não quero crescer", percebe um dia que não só tem de crescer, mas também que deseja crescer.

A vida é um processo de descobrir o que somos e o que podemos vir a ser. É muito possível que as coisas que dizemos tão decisivamente que nunca havemos de fazer sejam exatamente as coisas de que precisamos para nos completarmos. O esforço para romper padrões estabelecidos nos estimula — é um ato de criação.

Se você quer conhecer-se a si mesmo, diga "sim" à vida.



Atenção!

Isto é Interessante Para Você

Alvaner A. Feitosa

1. Desperte o interesse do comprador a despender dinheiro que não tem intenção de gastar.
2. Mostre para o comprador que ele não pode viver muito bem sem possuir a mercadoria que você lhe oferece.
3. Faça-o ver as suas necessidades em relação às mercadorias que lhe são oferecidas por você.
4. Leve o comprador a pensar que terá perdas e desvantagens se não comprar a mercadoria que você está oferecendo.
5. Ilustre bem sua mercadoria a fim de que o comprador veja quanto ela é importante.
6. Induza o comprador a preferir a sua mercadoria entre outras.
7. Não se preocupe se a sua mercadoria vai alterar o curso natural das compras do seu cliente.
8. Exponha a qualidade, o preço e todas as demais vantagens proporcionadas pela mercadoria que você está lhe oferecendo.

Assim sendo você se tornará senhor da situação, encontrando os pontos de contato com maior facilidade e manterá uma conversa interessante com o comprador.

O SAL

"Assassino do Século"

Daniel Boarim

Sal na Dieta de Tribos Primitivas

Determinadas tribos de índios canibais não comiam carne de homem branco porque achavam salgada — é o que relatam alguns historiadores quinhentistas. Hans Stadden, marinheiro alemão que naufragou na costa brasileira e que conviveu com os habitantes autóctones deste país, assinala que "dos índios que conheci, a maioria não come sal. Os que o fazem aprenderam com o estrangeiro. Disseram-me, porém, que os índios que comem sal não vivem longamente." (1).

Pelo que indicam reiteradas observações, o homem primitivo não tinha o hábito de acrescentar cloreto de sódio à sua alimentação, do mesmo modo que desconhecia o açúcar e outros produtos comuns da dieta moderna. Tribos primitivas que conservam padrões milenares de alimentação, exibem ainda hoje tais características nutricionais.

O Sal na Dieta Moderna

O homem moderno ingere sal em excesso, o que se demonstra altamente prejudicial à saúde. Pesquisas recentes verificaram que meio grama de sal por dia, ou um pouco mais, pode ser suficiente, de modo geral (2). Freqüentemente, entretanto, ingerimos 10g, ou até mais, por dia. O sal ingerido não é apenas o cloreto de sódio na forma refinada, acrescentado ordinariamente aos alimentos para salgá-los; um grande número de produtos alimentícios modernos contêm alto teor de sal, como as conservas, os embutidos, os alimentos desidratados e secos, os queijos, a carne e o leite. As carnes constituem uma das principais fontes, haja vista que os pecuaristas administram hormônios e sal ao gado, para favorecer a engorda. O boi "gordo" significa maior rendimento e lucro. A saúde do consumidor não é levada em consideração.

A Hipertensão Arterial

A hipertensão arterial é um dos principais fatores de arteriosclerose. E a arteriosclerose é a mais importante causa de morte hoje. O sal em excesso vem sendo incriminado como fator causal da hipertensão (3, 4). Há os que defendem o livre uso de sal, acreditanto que os rins seriam capazes de eliminá-lo completamente. Esta teoria, contudo, vem sendo contestada, pois não é consentânea com os fatos. Há limites para a concentração urinária de sais. Os rins não poderiam excretar, em pouco tempo, teores de cloreto de sódio que venham a ultrapassar sua capacidade fisiológica. Quando o indivíduo é jovem, o organismo provavelmente conseguirá trabalhar a todo vapor para eliminar determinadas substâncias. Mas o processo de envelhecimento diminui tal eficiência, expondo a economia a distúrbios comprometedores.

Inchação Induzida Pelo Sal

O sal que os rins não eliminam aumenta a osmolalidade

do plasma, eleva a pressão, e ocasiona acúmulo de líquido em várias partes do corpo. Popularmente diz-se que a pessoa fica "inchada". O homem moderno é caracteristicamente inchado. Quando adota um regime pobre em sal, tende a "perder peso" em pouco tempo, isto é, "desinchar". Mas se todo o mal fosse esse, não pareceria dos mais graves. O organismo saturado de sal exibe deposições minerais em nível dos ossos, cartilagens, tendões, tecidos de sustentação etc., o que pode provocar ou favorecer diferentes doenças. O excedente de peso ligado ao excedente de sal da alimentação, constitui campo fértil para muitas enfermidades. Ainda não se conhece adequadamente a extensão dos malefícios relacionados à hiperingestão de sal. Como os demais capítulos da pesquisa nutrológica, há ainda muitas páginas por escrever.

"Os índios que conheci, a maioria não come sal..... Os que comem sal não vivem longamente." *Hans Stadden.*

Alerta Contra o Sal

"No Japão, país recordista em número de hipertensos, cada pessoa consome de três a seis colheres de chá de sal por dia. Pesquisas do serviço de alimentação pública dos EUA já constataram que o sal provoca hipertensão, mal que hoje pesa sobre 35 milhões de adultos e em pelo menos metade da população idosa de todo o país. Avolumam-se os casos de ataques cardíacos e derrames. Chamando-o de 'o assassino do século', os médicos nutricionistas exigem que o alerta para seus perigos constem das embalagens, como no caso dos cigarros. Dados indicam que, nos EUA, 40% da população está atendendo ao alerta e eliminando o sal como ingrediente." (5).

"De antigo aliado do homem, o sal converteu-se repentinamente, em seu maior inimigo. Acusado de ser o principal responsável pela hipertensão — doença insidiosa que pode provocar fulminantes ataques cardíacos. Esse novo vilão produziu uma histeria coletiva nos EUA, onde se fazem verdadeiras cruzadas para abolí-lo da alimentação... Mas, para reduzir o sal, não basta tirar o saleiro da mesa. Também não basta eliminar as anchovas ou as conservas das refeições, para se chegar ao consumo razoável... Quase todos os alimentos que consumimos contêm sal. Ele pode estar escondido até nas combinações mais insuspeitas. Um pudim de chocolate tem uma concentração de sódio maior do que um saquinho de batatas fritas... Os maiores danos vêm das carnes e peixes secos e principalmente, dos alimentos enlatados. Uma sopa desidratada, depois de reconstituída, pode conter até 10 gramas de sal por litro. Prevenido, o consumidor pode recompor suas refeições substituindo as carnes por produtos frescos, que contêm apenas seu sal natural." (6).

Moderação é a Regra

Muitos perderam a acuidade gustativa para o sal. Usam-no em excesso imaginando usarem uma quantidade normal. As conseqüências podem ser graves a ponto de produzirem hipertensão arterial e arteriosclerose precoce. A melhor recomendação que poderíamos dar quanto ao uso de sal, é que se dê preferência ao tipo não refinado ou "marinho", que deve ser acrescentado à comida em mínima quantidade. Com o tempo o paladar se acostumará com os alimentos menos salgados. Evite conservas, produtos em salmoura, produtos secos salgados, e embutidos, carnes e queijos.

Referências:

1. Stadden, Han. *Duas Viagens ao Brasil*. Livraria Itatiaia Editora Ltda., São Paulo, 1974.
2. Krause, Marie e Mahan, L. Kathleen. Alimentos, nutrição e dietoterapia. Livraria Roca Ltda., São Paulo, 1985.
3. Swales, J.D. Dietary Salt and Hypertension. The Lancet, p. 1177-1179, 1980.
4. Brown, W., Karmally, W. Coronary heart disease and the consumption of diets higt in wheat and other grains. *The American Journal of Clinical Nutrition*. Supplement, 41, p. 1163-1171, 1985.
5. Tempero Suicida. Mobilização nos EUA contra os perigos do sal. Planeta, p. 10, n. 116, maio de 1982.
6. O Estado de São Paulo, 30 de maio de 1982.

A CHANCE QUE DEUS ME DÁ

Como Deus é misericordioso!
Sua bondade é sem fim!
Tenho um Pai terno e amoroso
Que sempre cuida de mim.

Sabe que sou pecador,
Que minha vida terá fim,
Que não retribuo Seu amor,
Mas me ama mesmo assim.

O sacrifício de Jesus
Jamais irei merecer!
Deu Sua vida na cruz
Para o mundo nEle crer.

E a vida passa depressa;
Meu tempo de graça escoa!
Clamo a Deus no coração:
Pai, Perdoa! Pai, Perdoa!

Dá-me um pouco mais de tempo,
Para em vida aproveitar
A oportunidade que tenho,
A chance que Tu me dás.

Raquel Luz de Queirós

1º AMARJesus

PRIMEIRO ACAMPAMENTO DA MOCIDADE DA ASSOCIAÇÃO RIO DE JANEIRO

nos dias

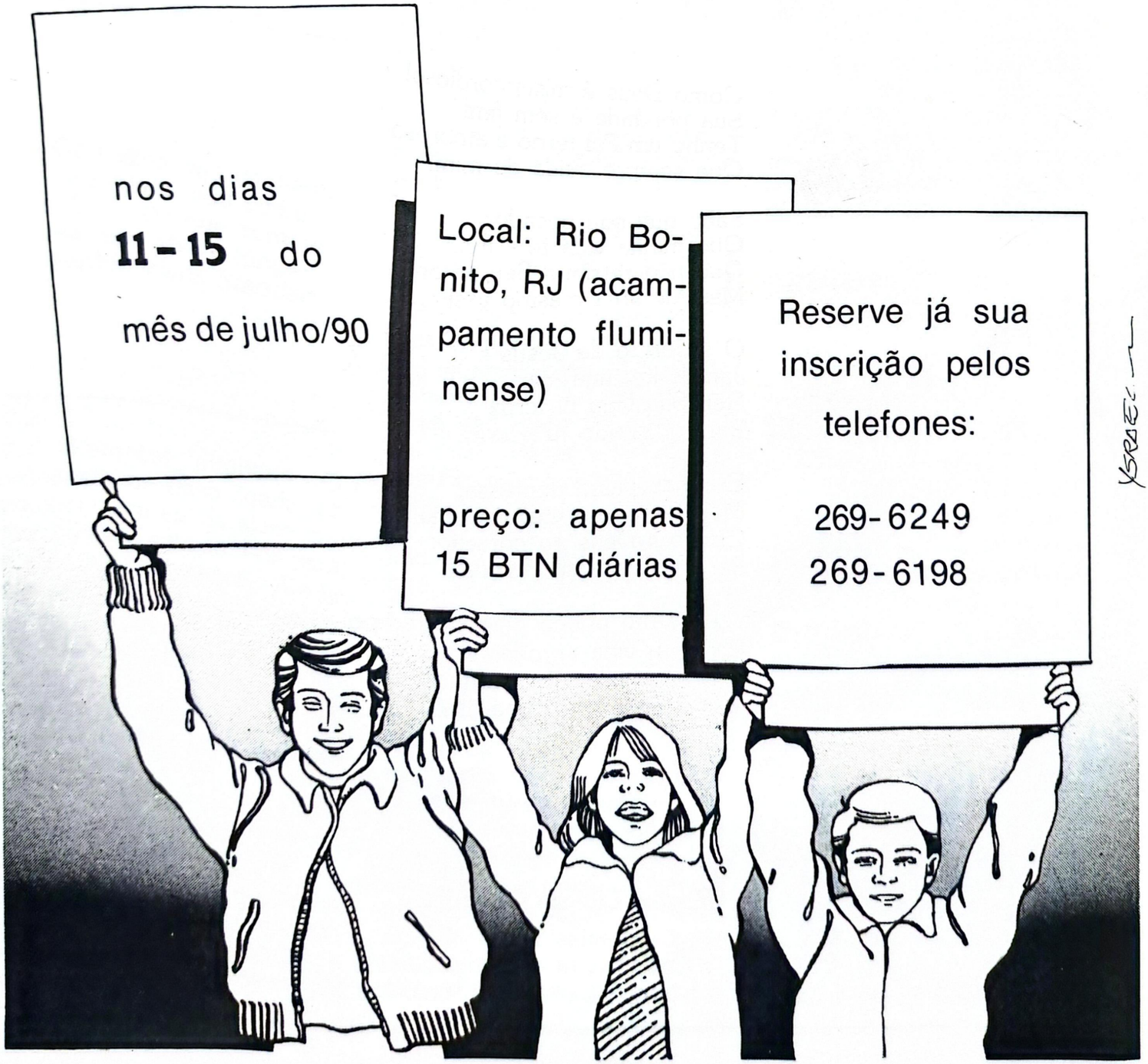
11 - 15 do

mês de julho/90

Local: Rio Bonito, RJ (acampamento fluminense)

preço: apenas 15 BTN diárias

Reserve já sua inscrição pelos telefones:

269-6249

269-6198